

Teknikkompendium



KFUM Uppsala Kyokushin Karate





KFUM Uppsala Kyokushin Karate

Dojo: Rapskatan 33, 754 50 Uppsala
Postadress: Rapskatan 33, 754 50 Uppsala
Telefon: 0760-353977
E-post: info@kyokushinupsala.se
Internet: www.kyokushinupsala.se/
Postgiro: 76 44 35-4
Swish: 123 080 42 94
Org nr: 817604-9099

9:e Kyu - Orange bälte

För att få gradera krävs att det förflutit minst 3 månader och minst 25 träningspass om 1½ timme sedan senaste graderingen. För graden krävs att följande behärskas:

Kyokushinkais historia

- **Fotställningar**

Sanchin Dachi, Kokutsu Dachi, Musubi Dachi

- **Slag**

Seiken Ago Uchi, Seiken Gyaku Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

- **Blockeringar**

Seiken Chudan Uchi Uke, Seiken Chudan Soto Uke

- **Sparkar**

Mae Geri Chudan Chusoku

- **Kata**

Taikyoku Sono Ichi, Taikyoku Sono Ni

- **Andningsteknik**

Nogare

- **Kumite**

Sanbon Kumite

Masutatsu Oyama och Kyokushinkai karate

Masutatsu Oyama föddes under namnet Hyung Yee Choin den 27 juli 1923 i byn Wa-Ryongri Yong-chi-myon chul Na Do i sydvästra Korea. Unge Oyama var lyckligare lottad än de flesta i Cholakuk Do provinsen. Familjen, som var ganska välbärgad, hade en större lantegendom och fadern var dessutom borgmästare i Kimje.

Oyama var inte direkt intresserad av skolarbete, snarare mera av att vara ute och fiska och simma med sina vänner. Det som intresserade honom mest i skolarbetet var idrott. Han deltog i såväl fotboll som terränglöpning. Även om Oyama inte hade fångats av sin brors försök att lära honom boxning, så hade han dock blivit intresserad av kamparten Chabee, en kinesisk variant av kempo. Från det att han började träna Chabee vid nio års ålder, så missade han väldigt sällan en Chabee-lektion.

Under en skördesfest fick han se hur en liten, spenslig nordkorean fullkomligt krossade den nykora de mästaren i Shiru m-brottnig. Den lille mannen hette Yi och arbetade åt Oyamas far. Efter en del övertalning började Yi undervisa Oyama i sin Chabee. En ny värld öppnade sig och Oyama kom att träna för Yi under två år.

Efter att Yi slutat undervisa Oyama fortsatte han att vara ett orosmoln. Då han var betydligt större än jämnåriga pojkar fick han ofta hjälpa sina vänner i allehanda bråk pojkar imellan och han kallades "den lille beskyddaren" av sina kamrater.

Till Japan

Vid 13 års ålder flyttade Oyama till en släkting i Seoul för att gå i skola där. Tyvärr fortsatte han att ha en förmåga att dra till sig bråk även där. Oyamas normalt lugne fader reagerade starkt på hans vilda framfart och så gjorde även polisen. Kanske det var droppen som gjorde att han lämnade sitt hemland efter examen och flyttade till Japan 1938.

Sedan 1910 hade Korea varit anekterat av Japan och japanerna hade gjort kraftfulla insatser för att förrinta de koreansknationalistiska särdragen. Japanska skulle läsas i skolan, namn skulle ändras enligt japanska sedvänjor och japanerna styrde administrationen. Många unga kom att se Japan som det stora föregångslandet i öster. Andra kämpade med demonstrationer och strider i de norra gränstrakterna.

När Oyama flyttade till Japan tog han med sig en dröm om att bli pilot. Shin, Koreas första inhemska stridsflygare var en berömd man och idol för många unga koreaner. Så när han kom till Japan sökte han sig till en militärakademi sydväst om Tokyo och började studera till flygmotormekaniker. Han lämnade dock skolan adrupt efter något år utan att ha avslutat sina studier.

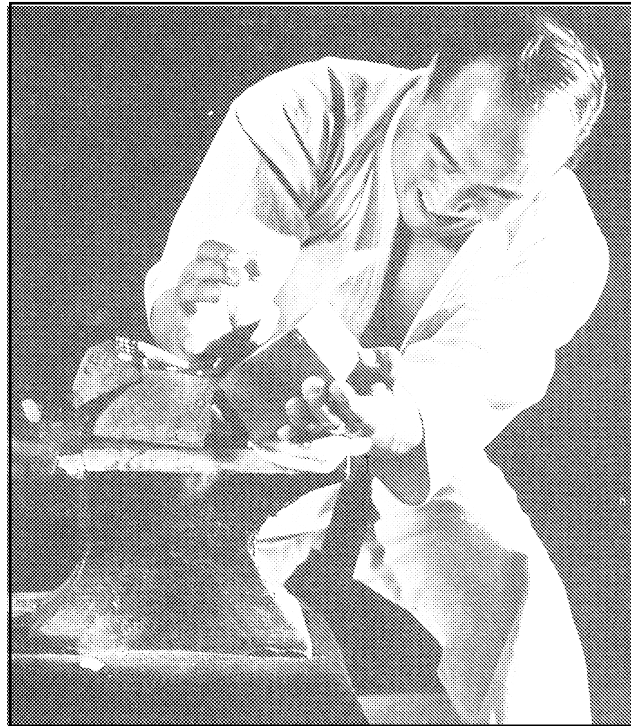
Ett nytt namn

Plötsligt var tryggheten borta. Oyama befann sig nu ensam och utan bostad i storstaden Tokyos inferno. Han gick från pensionat till pensionat utan att få rum. Till slut fick dock Oyama ett rum hos en familj i utkanten av Tokyo. De var också av koreans härstamning och förbarmade sig över sin vilsne landsman. Det var nu han bytte namn, ett förfarande som var brukligt bland koreanerna i Japan. Kanske för att lättare bli accepterad av det konservativa japanska samhället. Han valde namnet Masutatsu Oyama, efter den familj han bodde hos. Familjens två söner Shigeru och Yasuhiko blev sedermera elever till Oyama och har erhållit höga befattningar inom Kyokushinkai.

Masutatsu Oyama, eller Mas som hans vänner kallade honom, började på Takuskoku-universitetet, vilket uppbar stor ryktbarhet för sina utövare i japansk kampsport. Det var vid detta universitet som karatestilen Shotokan växte sig starkast.

Karate!

Unge Oyama började med judo och tog även upp lite boxning igen. En dag kom han av en händelse att bevittna träningen i karate, han blev totalt fascinerad. Det var en helt annan stämning och teknik från vad han tidigare upplevt. Han sökte sig till Shotokans nya huvuddojo i Zoshigaya i Tokyo för att få den bästa instruktionen. Dojon leddes av Yoshitaka "Giko" Funakoshi, son till den legendariske Gichin Funakoshi, mannen som introducerade karaten i



Japan. Under Gikos ledning tränade Oyama entusiastiskt och dagligen i två år. Den isolation och ensamhet som han erfor som utlänning bidrog till att göra honom ännu mer hängivare sin träning.

För att kunna finansiera sina studier och få billigare mat, vilket han behövde för sin hårda träning, började Oyama jobba som mjölkbud i skolans matsal. Det var ett hårt liv. Från fem på morgonen till tjuo på kvällen var det jobb, studier och träning. Matsalsföreståndaren var mycket nöjd med Oyamas arbete. Den unge koreanens känsla för ordning och renlighet var alltid högt, på gränsen till pedanteri. Kocken däremot var inte alls glad åt att få sina instekta pannor blankpolerade. Oyama kunde senare i livet hålla ett trettio minuters anförande för sina elever om vikten av att städa toaletterna.

Oyama fortsatte med det hårda livet av studier och Shotokan träning ett par år. Runt 1941-42 började han träna med sin landsman Nei-Chu So och lämnade Shotokan som Nidan, 2:a Dan. So undervisade i karatestilen Goju-ryu och var en av Gogen Yamaguchis främsta elever. So och Oyama blev snart goda vänner och Oyama tränade i två år under Sos ledning. Oyama lämnade förmodligen Shotokan av rent

sociala skäl. Tillhörande en diskriminerad minoritet sökte han sig till en äldre landsman, vilken blev något av en fadersgestalt för honom. Oyama pratade alltid väl om sin tid vid Shotokan och det var intrycket av en sann mästare som han fick av Funakoshi.

Trots att Nei-Chu So var känd för sin exceptionella styrka var han en stor tänkare med djup andlig insikt och ovanligt stark karaktär. Han hade ett stort inflytande över unge Oyama och förutom att undervisa honom i Gojo-ryu karate invigde han honom i den buddhistiska sekten Nichiren lära. So betonade vikten av att kampträningens och religionens andliga upplyftande var starkt förenat.

Militärtjänst och mer trubbel

När Oyama kallades till militärtjänstgöring blev han tvungen att avbryta sina universitetsstudier. Han tjänstgjorde som markpersonal vid ett flygfält nära Tokyo och fortsatte att hamna i trubbel. Oyama hamnar i arresten efter att ha slagit ner ett befäl. Han frikändes dock då det bedömdes att befälet hade provocerat fram incidenten. Han fick order om förflyttning till Stilla Havet men kriget hann ta slut innan orden blev verkställd.

Masutatsu Oyama var nu 22 år gammal och redan Yodan, 4:e Dan, inom Gojo-ryu som resultat av sin hängivna och hårda träning.

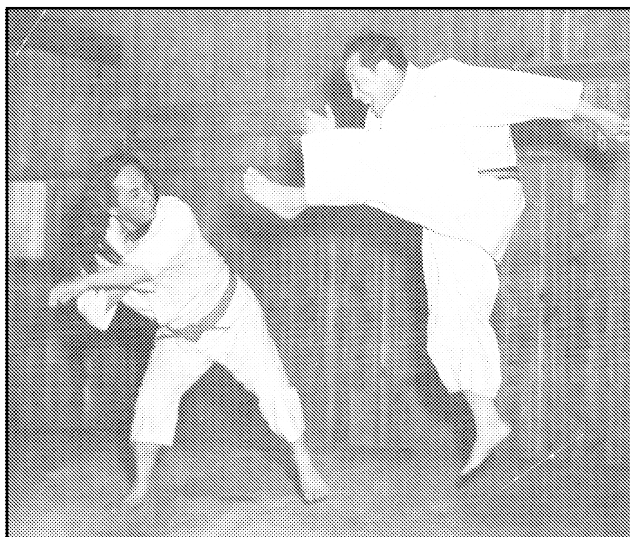
Kriget var över och Japan hade lidit ett svidande nederlag med enorma förluster. Det rådde en extrem nöd där både förnödenheter och pengar saknades. I denna miljö drogs Oyama till mindre samvetsgranna landsmän i tivelaktiga syndikat och gängbildningar. Med svartabörs affärer och beskyddarverksamhet kunde de leva ett överdådigt liv i det krigshärjade Japan.

Inom syndikaten agiterade man också för ett enat Korea. Landet hade visserligen blivit fritt från Japan men drabbats av interna konflikter mellan de sydliga och nordliga delarna. Unionspropagerandet fungerade som en perfekt täckmantel där bland annat Oyamans naiva inställning utnyttjades.

Sa röret med gangstergängen gjorde att den unge koreanen hade kommit ordentligt på glid.

Han fortsatte sitt privata korståg mot ockupationsmakten och betraktade sig som något av en orientens stålman – en beskyddare av det goda. Amerikanska soldater och sjömän på permission uppvaktade naturligtvis de japanska kvinnorna. Det var mer än en gång som Oyama kom till kvinnornas undsättning när de hade problem med en allt för enträgen uppvaktning. Att soldaterna var beväpnade rörde honom inte i ryggen då han var för snabb för dem och hans styrka var enorm redan på den tiden vilket gjorde att han vann de flesta slagsmålen. Det var bara Militärpolis och japansk polis som hjälpligt kunde tygla honom. Det var mer än en amerikan som sa att det var tur att Japan inte hade fler av hans sort för då hade de förlorat kriget. Till slut hade ockupationsstyrkorna fått nog av Oyamans framfart och han sattes bakom lås och bom i sex månader.

Trots ockupanternas förbud mot träning i stridskonster hade Oyama återupptagit karateträningen med den tidigare vännen och karateinstruktören Nei-Chu So. Hösten 1946 startade Oyama en egen dojo, Eiwa-Karate-Do-Institut, i närheten av Sos dojo i Koenji men den fick stängas efter någon månad. Kanske beroende på det allmänna träningsförbud som amerikanerna utfärdat eller kanske på grund av Oyamans arrestering.



Vändpunkten

När Oyama kom ut från arresten eskalerade problemen och utvecklingen kulminerade när Oyama råkade ha ihjäl en man. Under en danstävling startades ett gräl mellan Oyama och en långreslig japan. Japanen var känd att dra kniv så fort han kom i bråk. Han var dessutom misstänkt för flera mord men det saknades bevis för att fälla honom. Japanen hetsade upp sig medan Oyama höll sig någorlunda lugn. Efter att ha viftat med kniven framför sig gör japanen ett överraskande anfall. Oyama blockerade och kontrastrog ett fruktansvärt kraftfullt slag mot hans huvud. Japanen var död då han föll i golvet. Det fanns gott om vittnen till händelsen och rätten friade Oyama då man ansåg att han hade handlat i självförsvar. Oyama upplevde händelsen som mycket tragisk. Att besegra en motståndare man mot man var en sak, att slå ihjäl någon var inte vad han hade tänkt sig. Han funderade på att sluta med allt vad kampsporter hette.

Oyama vände sig till So och fick rådet att åka till ett tempel eller bergshyddas för att där meditera över vad han ville göra med sitt liv. Oyama insåg att han måste välja väg i livet och kontrollera sin styrka bättre. Valet blev till slut att ge karate en chans som väg i livet och som en väg till kontroll.

So rådde Oyama vidare att ”Det är bäst att du söker dig bort. Sök tröst i naturen. Dra dig tillbaka till en bergshyddas och träna din kropp och själ. Efter tre år kommer du att ha skapat något omätbart. Träna din kropp när du är ung om du vill bli en stor man”.

Speciellt det sista tilltalade den nu 23-åriga Oyama. Att se vad karate kunde ge honom var ett mål, ett riktigt mål, något han länge saknat. Karate var inte längre bara en fascinerande träning och ett sätt att bli stark, utan en väg för honom att mäta hur långt han kunde utvecklas som människa. Vägen var lång och fodrade hårt arbete men nu var Oyama beredd att ge allt för sina nya visioner.

Första berget

Det ordnades så att Oyama skulle bo och träna i ett buddhisttempel på berget Minobus slutning. Det var på det berget den berömda 1600-tals samurajen Miyamoto Musashi fick inspiration till sin berömda dubbelsvärds-teknik, Nito Ryu. Oyama fick stränga sysslor vid sidan av sin träning; hugga ved, bära vatten etc. Han kände snart att det blev för lite tid för träning och återvände till Tokyo redan efter tre månader.

Förbudet att träna karate hade upphört och kort efter återkomsten till Tokyo 1947 deltog Oyama i de första efterkrigsmästerskapen i karate; "The All Japan Championships Tournament". Tävligen hölls i Kyoto och segraren var Masutatsu Oyama. Året efter gifte sig Oyama med Chiyako Fujimaki, en flicka han träffat redan två år tidigare. De fick snart sitt första barn. Det skulle så småningom bli två till, alla flickor till Oyamas stora förtvivlan. Oyama älskade sina barn högt och innerligt men saknade en son som kunde bli hans arvtogare. Av de tre döttrarna är det endast en som visat sig hängiven karate.

Under 1948 fick Oyama en sponsor, en politiker vid namn Senchichiro Ozawa. Att ha en personlig sponsor är vanligt i Japan. Än idag finns det toppfighters inom Kyokushin som har en personlig sponsor. Tillsammans med sin sponsor beslöt Oyama att ta vara på Nei-Chus råd om 1000 dagar, tre hela år i bergen med hård träning för Oyama.

Andra berget

Tillsammans med sin elev Yashiro begav sig Oyama till berget Kiyosomi på Bonsonhalvön. Berget är mycket vackert beläget, täckt med ek och lönnträd och med en underbar utsikt över Stilla havet. Läget hade även en spirituell betydelse för Oyama. Det var på denna plats som den buddhistiska sekten Nichiren, den lära som Nei-Chu So introducerat för Oyama fem år tidigare, grundades den 28 april 1253 av Nichiren Shonin. Templet Seijoji där Nichiren mediterade finns kvar än idag.

Halvvägs upp på det 386 meter höga berget byggde Oyama och hans elev en hydda. Den saknade alla bekvämligheter som elektricitet, vatten och gas. Det fanns inte heller tillgång till radio eller tidningar. Med sig hade de boken Musashi av Yoshikawa, ett spjut, ett svärd, ett gevär, lite köksutrustning och ett par buddhistiska skrifter.

Den första tiden tillbragades med hård fysisk träning. Vid femtiden på morgonen började träningen med löpning och då gärna med snabba ruscher uppför branta sluttningar. Därefter följde makiwaraträning på träd med tusentals upprepningar av varje teknik. Eftermiddagarna ägnades åt styrketräning med stenar som vikter, sandsäcksträning och fri fighting. Det isolerade livet på bergsslutningen var inte bara fysiskt utan även psykiskt krävande. Ensamheten och ljuden från naturen gjorde att de sov oroligt, hade mardrömmar och längtade hem till civilisationens bekvämligheter. Oyama stod ut med det hårda livet men det gjorde inte hans elev som försvann en natt.

Oyama var nu helt ensam i sin hydda på bergsslutningen. Ensamheten fick Oyama att intensifiera träningen. Det var nu han utvecklade sin berömda krossningsteknik – att slå

av plankor och stenar. Han övade hopp genom att göra hoppsparkar över en snabbväxande linbuske. Kvällarna ägnades åt högläsning av buddhistiska verk, flöjtspel, målning och meditation i zazen. Redan nu började Oyama arbeta med idén om "cirkeln och punkten" för sin karate. Till slut stod inte Oyama ut med ensamheten längre och han började tvivla på sin plan. Rädningen var vännen Kayama som en gång i månaden kom med förnödenheter från kuststaden Tateyama. Tack vare honom hade Oyama viss kontakt med yttervärlden och han kunde anförtro sig åt sin lärare och vän Nei-Chu So. Oyama skrev "I denna civiliserade tidsålder ska jag inte behöva genomgå en sådan här primitiv träning. Om jag kunde så skulle min träning kunna skötas mycket effektivare i staden".

Efter en månad kom svaret som blev mycket viktigt för honom. So skrev, "Vare sig konstnären som studerar skönhetskoncept eller budoutövaren som utforskar stridskonsterna – de som vill bli erkända som genier -, kan ge avkall på uthålligheten i sin strävan att verkligen bli något som ingen annan är. Träna hårdare än någon annan och du kommer att bli oövervinnerlig. Du har vad som krävs för att vara självständig och oöverträffad som en dagens samuraj; att bli exemplet av en sann budoutövare för världens ögon. Om du känner driften att lämna berget så raka av ett ögonbryn. Du vill förmodligen inte återvända förrän det vuxit ut igen. Vad andra gjort är inte omöjligt för dig. Har det någonsin funnits en mästare av stridskonster som inte har upplevt förödmjukelse och uppoffran? Den verkligt store mannen kan endast skapas av verkligt hård träning. Du måste bli modigare i din strävan mot dina mål – det är det viktigaste."

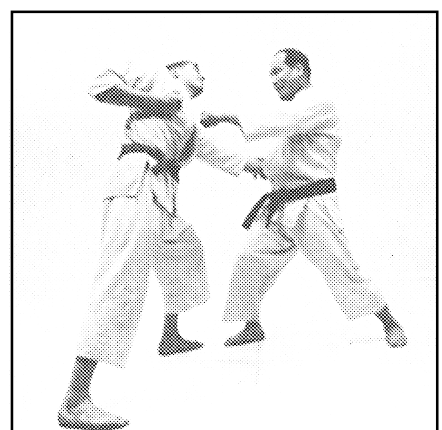
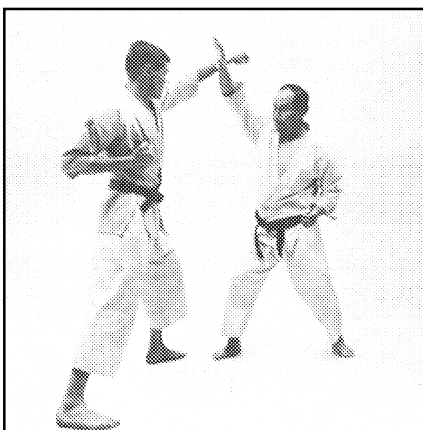
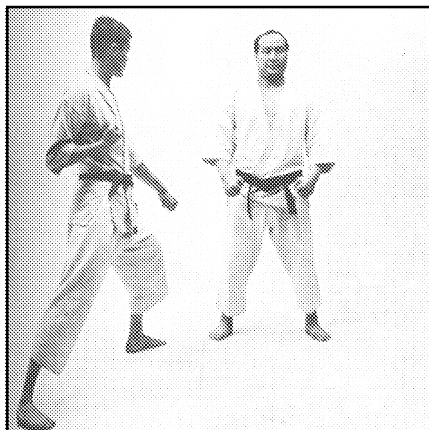
Oyama blev djupt tagen av svaret. Han insåg vad han måste gå igenom för att forma sin karaktär och självkontroll för att bli den starkaste karateutövaren i Japan. Han rakade av allt hår på huvudet och det ena ögonbrynet och fick ny inspiration för träningen. De gånger han började tvivla hämtade han kraft från Sos brev, boken om Musashi och meditation.

Nu märktes resultatet av den rigorösa träningen och han blev starkare för varje månad, både fysiskt och psykiskt. Håret växte ut igen och han kom att raka av sig ögonbrynet tre gånger innan vistelsen på berget tog slut.

Tillbaka till civilisationen

Trots att Oyama planerat att stanna i tre år blev han tvungen att lämna berget efter halva tiden. Hans sponsor hade blivit inblandad i en politisk skandal och upphörde med att skicka pengar under senare delen av 1949.

Oyama hade länge haft föresatsen att träna sig så stark att



han kunde besegra en fullvuxen tjur med sina bara händer. Om detta lyckades skulle han bli berömd resonerade han. Så när pengarna slutat komma beslöt Oyama sig för att förverkliga sina planer på att besegra tjurar med sina bara händer. Han var fylld av självförtroende och hade en helt annan kontroll över sig själv och sin enorma fysiska styrka. Oyama började därför sakta vandrigen ner till den lilla kuststaden Tateyama.

Oyamas förfrågan om att testa sin styrka på en tjur blev först inte tagen på allvar vid slakthuset i Tateyama. Det var först efter en hel del övertalning han fick chansen att göra ett prov på en 450 kg tung tjur. Det första slaget, en fruktansvärd seiken, träffade i pannan på djuret som löpte fullständig amok. När tjuren hade slaktats visade det sig att skallbenet var spräckt. Slaktarna gav Oyama en andra chans. Den här gången gick djuret ned på knä, men det var också allt. En bonde föreslog då att Oyama skulle försöka slå av hornet och efter några försök så lyckades det.

Den nu 26 årige Masutatsu Oyama var så tillbaka i Tokyo i början av 1950. Han fick ett allt större rykte om sin enorma styrka. Första plats i "All Japan Championships", träningen i bergen och de avslagna hornen gav alltmer publicitet. Han tog arbete som säkerhetsvakt vid sydkoreanska diplomatiska besiktningen. Oyama tog även upp sin judoträning igen och började öva upp sin kast- och grepp teknik. Han tränade totalt fyra år i Sono dojo där han erhöll Yohdan, 4:e Dan. Oyama instruerade även vid ett par amerikanska militärbaser.

Turné i USA

I april 1952 blev Mas Oyama och Kokichi Endo inbjudna till USA för att delta i en uppvisningsturné. Det hela blev en stor framgång och ett lysande tillfälle för Oyama att markandsföra den japanska karaten. Efter introduktionsgalan i Chicago besökte gruppen hela 32 delstater samt Canada, Kuba och Mexico. De förekom nio gånger i TV och figurerade i ett flertal större tidningar och journalfilmer.

Efter 10 månader och en mängd uppvisningar återvände Oyama till Japan som en berömd man då den japanska pressen följt hela turnén. Hans demonstrationer i teknik och kata blev ald rig särskilt u p p märksa m m a d e m e d a n krossningstekniker mot trä- och stenföremål imponerade stort. Tyvärr så grundlade Oyama med denna turné den missuppfattning som än idag existerar om att karate är synonymt med Tameshiwari – att slå sönder tegelstenar och plankor. Oyama ville övertyga världen om kraften i karate.

Efter Oyamas återkomst till Japan 1952 erbjöd sig en vän att filma en fri kamp mellan en människa och tjur. Oyama insåg att han har en stor chans att lyckas ordentligt – om han klarar tjuren. Segrade han skulle hans karate bli världsberömd. Nu var stunden kommen att pröva vad all träning resulterat i. Oyama accepterade därför erbjudandet och en period av tre månaders specialträning tog sin början.

I januari 1953 var förberedelserna klara. Den valda platsen vid stranden efter Yawata-kusten var inte långt ifrån där Oyama spenderat 1½ år av hård bergsträning. Tjuren vägde 500 kg och hade 25 cm lång horn. Oyamas avsikt var att bryta ner tjuren på marken och därefter sla av hornen på den. När kampen började fick Oyama tag i huvudet och försökte bryta ned djuret vilket misslyckades då tjuren spjärnade emot. Redan efter fem minuters brottning började båda att tröttna. Tjuren gjorde plötsligt ett utfall och

Oyama föll på rygg och fick kroppen uppriven av hornen. Med en jätteanstängning kom han på fötter och lyckades stoppa tjurens anstormning. Oyama förstod att han måste få tjurens huvud stumt mot marken och inledde därför en ny 30 minuters offensiv i avsikt att trötta ut djuret. Den här gången lyckades Oyama brotta ned tjuren och slog ett handkantsslag med höger hand varpå hornet gick av vid roten. Han hade lyckats med att besegra en fullvuxen tjur i fri kamp och han kände sig mycket nöjd. Han hade visat vad hård träning och karate kunde åstadkomma.

Det finns många uppgifter hur många tjurar Oyama besegrat men det är endast fyra fria kamper dokumenterade. Däremot har han experimenterat med att slå av horn på fjättrade eller redan slaktade djur och lyckats vid 48 av 52 tillfällen. Tre av tjurarna dödades av Oyama genom att han vred nacken av dem.

Kunskapen förs vidare

Oyama startade nu en dojo utomhus i en park i stadsdelen Mejiro. Förste assistent var Kenji Mizushima och trots de primitiva förhållandena i "dojon" var intresset bland eleverna stort. Redan från start hade denna utomhusdojo över 300 medlemmar. Oyama fick även en hel del uppmärksamhet utanför Japan. Han fick ett nytt turnéerbju dan de av den amerikanska promotorn Bradshaw. Uppvisningsturnén skulle gå i USA och Sydamerika och den blev mycket uppmärksammasad men fick ett mycket hastigt slut. Premiären var i Chicago och Oyama demonstrerade bland annat krossningsteknik och bröt ner en långhornad tjur som han slog av hornen på. Publiken var entusiastisk men det kom genast häftig kritik från djurskyddsvännerna i landet. Tidningarna uppmärksammasde hans bedrifter men skrev även vad djurskyddsföreningarna ansåg om hans metoder. Bradshaw som varit mycket entusiastisk blev helt förkrossad då hans planer omöjliggjordes efter kritiken. Turnén avbröts men än en gång hade Oyama visat prov både på karatens och sin egen kraft och skicklighet.

De första åren

Två år efter starten av den berömda utomhusdojon var det dags för en riktig dojo. Oyama lyckades dela lokal med en balletstudio just bakom Rikkyo-universitetet inte långt från den nuvarande Honbu dojon.

Under slutet av 50-talet var Oyama ofta ute på månadslånga resor. Då var det hade Oyamas instruktörer, som vid det här laget utökats med Eiji Yasuda, Masami Ishebashi och Ken Minamomoto, som hand om undervisningen. Ishebashi och Minamomoto hade båda två tidigare erfarenheter från Gojo-ryu och Shito-ryu och tillförde stora kunskaper i kata- och teknikträningen.

Alla idéer testades i praktiken för att se om de var användbara eller inte. Kumite genomfördes i full kontakt och det var många som inte orkade med den hårda träningen utan slutade. Den fria kampen och den hårda fysiska träningen gavs stor plats i undervisningen, till skillnad från den traditionella karaten där teknikteknikträningen premierades. Den hårda kumiteträningen började tidigt, ofta utan någon egentlig grundträning. Många hade inte ens riktiga dräkter utan tränade i hemmagjorda sådana eller i gamla judodräkter.

För att lära sig mer om asiatiska kampkonster och naturligtvis för att testa sin förmåga, begav sig Oyama ut på en resa runt om i Sydostasien. Resan gick till Okinawa, Hongkong, Java och Thailand. I Hongkong fick Oyama tillfälle

att en kort tid träna tillsammans med äldre kines vid namn Chin. Oyama beskriver den gamle mannen med stor respekt och beundran. Chins teknik att röra sig i en cirkel och blockera har Oyama propagerat för ända sedan dess.

En vecka efter att ha lämnat Hong-Kong skulle Oyama testa sin förmåga mot de Thaiboxare som tidigare med lätthet besegrat japanska karatemän. Han mötte tungviktmästaren "Svarta Kobran" och redan i första rondan måste han ta räkning efter en hög rundspark. Oyama hade stora problem med thailändarens snabba sparkar och slag. Till slut lyckades han emellertid utnyttja thaiboxarens spark och kunde kontra med ett par hårda rundsparkar mot kroppen som avgjorde matchen. Oyama blev därmed den förste karatemannen någonsin som besegrat en thaiboxningsmästare.

Kyokushinkai

Organisationen Kyokushinkai fick sin födelse vid en enkel tempelcermoni på toppen av berget Mitsumine-san i februari 1957. De tre kanjitecknen för "Den yttersta sanningens sammanslutning", Kyokushinkai, skrevs ihop på ett speciellt sätt. Kanji-tecknet sitter broderat i blått på utövarnas dräkters vänstra bröst. Till symbol för organisationen valdes zen-munkarnas sätt att meditera där händerna sätts tillsammans mot himlen med en öppning mellan tum- och pekfinger, Kanku.

Oyama hämtade inspiration från många håll för att forma stilen till vad den är idag. Grunden kom från den Shotokan och Goju-ryu karate som Oyama studerade. En annan stor inspirationskälla var Kenichi Sawai och hans "Tai Ki Ken"-stil. Det karaktäristiska för Tai Ki Ken är de cirkulära rörelserna med samtidig kontring och utvecklandet av Ki. Det var Sawai som föreslog Oyama att kalla sin stil för Kyokushinkai. Ytterligare ett exempel på influens från Sawai är den höga gard som används än idag vid knock-down tävlingar.

Från sina samlade erfarenheter och insikter skapade Oyama den Kyokushin karate som formellt tog sin början 1957. För första gången hade nu Oyamans karate ett namn och en organisation.

Bobby Lowe, en kinesamerikan, som Oyama lärt känna i samband med en uppvisning på Hawaii, kom till Tokyo för att intensivträna den karate som han sett så kraftfullt demonstreras av Oyama. Lowe kom att återvända till Japan under sju års tid och han fick till slut hjälp av Oyama att starta den första Kyokushin-dojon utanför Japan. Lowe graderades till 8:e Dan och blev den högst graderade efter Oyama.

Allt går fel

Oyama begav sig ut på en ny turné i USA, Europa och Mexico under 1957. När han skulle demonstrera sin berömda krossningsteknik under uppvisningarna i Mexico fungerade ingenting. Antingen var träplankorna av extremt segt trä eller så var tegelstenarna avsedda att bygga landningsbanor med. Oyama tog sig också an ännu en tjur men fick ingen kontroll över djuret som stångade honom illa i buken. Han fick tillbringa ett halvår i konvalesent och detta blev den sista tjuren för Oyamans del.

Året efter, 1958, blev Oyama erbjuden posten som vice president i Gogen Yamaguchis Gojo-ryu organisation. Oyama avböjde förslaget men accepterade att fungera som rådgivare. Han hade då 7:e Dan i Gojo-ryu och hjälpte till att få organisationen att växa ordentligt under de följande åren.

What Is Karate

Efter alla uppvisningar och publicitet var det många som ville ta del av Oyamans kunskap. Några av de första västerlänningar som tränade för Oyama var förutom Lowe amerikanen Donn Draeger och holländaren Jon Blu ming. Blikning blev den förste som startade en Kyokushinkai dojo i Europa. Han reste mellan Amsterdam och Tokyo i flera omgångar och erhöll 6:e Dan innan han lämnade organisationen.

Tillsammans med Richard Kim och några till skrev Oyama "What is Karate". Boken blev en riktig bästsäljare som kom att tryckas i tre upplagor och såldes i över 250 000 exemplar fram till 1976. Oyama efterlyste moderna träningsmetoder och förkastade till exempel helt makiwara träningen. En insikt av en man som förmodligen har slagit mer makiwara än någon annan.

Oyama fick 1959 en inbjudan att undervisa vid FBI:s högkvarter och arméskolan West Point. Med hjälp av före detta FBI agenten Donald Buck öppnade han sin andra dojo utanför Japan i San Francisco.

Kyokushin skapar sig ett anseende

Under de kommande åren arbetade Oyama hårt med att etablera och sprida Kyokushin. Han gjorde ett flertal uppvisningsturnéer i USA och Europa och det öppnades filialer i 16 länder.

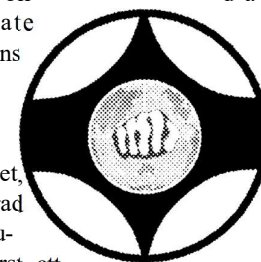
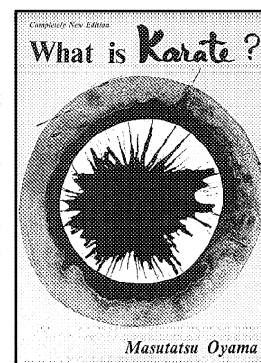
Under 1962 utmanade thaiboxare den japanska karateeliten och Oyama kände sin skyldighet att anta utmaningen trots att flertalet japanska karatemän blivit ordentligt besegrade. Oyama visste av egen erfarenhet hur svår uppgiften var och sände därför tre av sina absoluta toppfigthers till Thailand. Nakamura och Fujihira vann sina matcher, Kurosaki förlorade men med två vinster av tre var Japans anseende återupprättat.

Den gamla balletstudion hade vid det här laget blivit för trång och 1964 var den nya Honbu dojon klar. Den nya fyra våningsbyggnaden innehåller två dojos, kontor, omklädningsrum och en mindre bostad högst upp. I samband med invigningen av den nya dojon bildades också International Karate Organization (IKO) som är stilens internationella organ.

Att sprida karate

Oyamans idé om den yttersta testet, att möta 100 olika motståndare i rad har sitt ursprung bland gamla samuraj traditioner. Den som var först att klara testet var sydafrikanen Steve Arnil, 7:e Dan, numera verksam i Storbritanien. Han hade tränat i Japan under åren 1962-65. Fram till Sosais död 1994 var det endast tio personer som lyckats genomföra prövningen. Samma år som Arnil klarade sin Hyaku Nin Kumite publicerades "This is Karate". Boken var banbrytande på många sätt och blev något av en karate-encyklopedia. Materialet bakom boken omfattade mer än 3000 sidor anteckningar och 20 000 fotografier.

Trots alla marknadsföringsprojekt var Oyama mycket restriktiv med att öppna dojos. I Japan fanns det 1974 endast 14 erkända "Branch Chiefs", licensierade instruktörer. Tio



år senare fanns det 41 stycken och i början av 90-talet ett dryga 80-tal.

Det som accelererat utvecklingen under de sista årtionerna är idén med Uchi-Deshi, en form av internatelever. De lever ett synnerligen strikt liv med hård träning och idén har fostrat många framstående instruktörer. En Uchi-Deshi lever i dojon under en tre årsperiod med ett par träningspass om dagen. Sedan återvänder de hem som Shodan eller Nidan och med ett tillstånd att öppna en egen klubb. Uchi-Deshi systemet började utvecklas i samband med Howard Collins och Takumi Higashishidanis vistelse i Honbu dojo i början på 70-talet.

Kyokushinkai, en organisation med växtvärk

Under 60-talets sista år genomfördes det första All Japan Open Karate Tournament med Knock-Down regler och tävlingarna blev snabbt populära hos både publik och deltagare. Några år senare, 1975, anordnades det första öppna världsmästerskapet i Knock-Down med 128 deltagare från 36 nationer. Tävlingarna blev en enorm framgång för Kyokushin, både resultat- och PR-mässigt. Året efter kom filmen från tävlingarna, "The Strongest Karate", ut på biograferna.

Under åren som kom växte Kyokushinkai snabbt och idag finns stilen representerad i över 100 länder och har mer än en miljon utövare. Det har inte alltid varit en friktionsfri expansion och under åren har det skett ett flertal avknoppningar. Masutatsu Oyama fortsatte att utveckla Kyokushin hela sitt liv och i början av 90-talet gav han organisationen ett nytt motto: Osu-No-Seishin, Viljan till uthållighet. Osu-No-Seishin är själva kärnan i Kyokushin; att aldrig ge upp utan alltid kämpa vidare. Sosai Masutatsu Oyama avled den 26 april 1994 efter en kort tids sjukdom. Det livsverk han lämnade efter sig idag en av världens största och kraftfullaste karatestilar.

Kyokushinkai efter Sosai

Till en början såg det ut som om att Kyokushinkai skulle undvika det öde som drabbat andra karatestilar efter grundarens död; uppsplittring och inre stridigheter. I samband med Sosais begravning lästes ett testamente upp där Shokei Matsui utnämndes till Kancho. Arbetet med att stärka Kyokushin inför framtiden började under den nye Kanchons ledning. Tyvärr visade det sig att testamentet som skapat enigheten var falskt enligt japansk domstol. Samtidigt uppdagades en del oegentligheter, bland annat i samband med uppgradering av den nya ledningen. I en demokratisk process avsattes Matsui, ett beslut som han inte accepterade och därmed var splittringen ett faktum.

När Matsui var avsatt valdes Nishida till ordförande och Sanpei till Vice ordförande. Matsui valde då att gå sin egen väg och grundade en egen organisation, IKO(1). Sverige har tillsammans med större delen av övriga Europa valt att bli kvar inom det demokratiskt organiserade förbundet som lierat sig med Oyamams familj, IKO(2). I Japan och Australien finns det ytterligare en fraktion, i och för sig väldigt liten, som ledd av Tezuka, IKO(3). I samband med turbulensen efter Sosais död blev det 6:e världsmästerskapet i Knock-Down uppskjutet ett år till 1996.

Det tog ett par år innan läget stabiliserades, mycket beroende på det japanska domstolsväsendets långsamhet. I samband med världsmästerskapet 1999 fastslog IKO hur organisationen ska se ut och arbete i framtiden. På den tekniska sidan innebar världsmästerskapet slutpunkten för arbetet med att harmonisera teknik- och kata utförande mellan olika länder, främst mellan Europa och Japan. Det innebär att Kyokushin är en levande karate som står väl rustad inför nästa sekel.

Föreningsarbete

Idella föreningar bygger på medlemms-engagemang. Utan medlemmar som vill arbeta för föreningen på sin fritid blir det ingen förening. Samtidigt skulle det bli väldigt otympligt om alla medlemmar skulle vara med och bestämma i varje liten fråga. Därför väljer medlemmarna en styrelse som administrerar den löpande verksamheten. Styrelsen väljs på årsmötet där alla får säga hur de vill att föreningen ska drivas.

Årsmötet är klubbens högsta beslutande organ. Det betyder att alla beslut som fattas där är bindande för styrelsen och medlemmarna under det kommande verksamhetsåret. Årsmötet bör vara den årliga höjdpunkten med beslut om årsplan, budget för nästa verksamhetsår och tillsättande av styrelse och andra förtroendevalda som ska förverkliga planerna, avstampet för den fortsatta verksamheten.

Valberedningens uppgift är att föreslå kandidater vid valen på årsmötet. Det gäller att hitta rätt person till rätt uppgift och den måste därför påbörja sitt arbete i god tid före årsmötet. Valberedningsmedlemmarna får inte tillhöra styrelsen.

Revisorerna har till uppgift att granska styrelsens arbete och föreningens ekonomi för medlemmarnas räkning.

Styrelsen är det team som medlemmarna väljer på årsmötet för att leda och arbeta med föreningen. Styrelsen har ett gemensamt ansvar för allt som sker i klubben. Styrelsen ska varje år redovisa för årsmötet vad den gjort. Det sker bland annat i en verksamhetsberättelse och innebär samtidigt att medlemmarna ska godkänna eller underkänna deras arbete. Det är viktigt att styrelsen blir en väl samman svetsad grupp som arbetar bra tillsammans.

Ordföranden är den sammanhållande personen i styrelsen och klubben. Ordförande ska stötta och uppmuntra, ta initiativ och arbeta fram förslag, samordna och planera verksamheten. Ordförande försöker se till så att alla får säga sin åsikt, jämkar samman olika önskemål och försöker få fram beslut som verkligen speglar medlemmarnas åsikter - och som är bra för föreningen.

Kassörens uppgifter är att sköta klubbens ekonomi; sköta bokföringen, söka bidrag, se till att medlemmarna betalar avgiften etc.

Sekreterarens viktigaste uppgifter är att förbereda möten och föra protokoll vid styrel-

sen sammanträden. Protokollen behövs bland annat som checklista eller minneslista för beslut som fattas. Med hjälp av protokollen har revisorerna också möjlighet att kontrollera att styrelsen verkligen följt fattade beslutat.

Stadgarna ligger till grund för hur klubben ska fungera. De är föreningens författning, lagtext, och innehåller allt från föreningens övergripande syfte till styrelsens arbetsuppgifter och hur man blir medlem.

Möten är den vanligaste arbetsformen i en förening; styrelsemöte, medlemsmöte etc. Det kan tyckas vara omständigt att samlas inför olika beslut men det är för att upprätthålla föreningsdemokratien och få beslut som har stöd av så många av medlemmarna som möjligt.

För att få bra möten krävs förberedelser, vilka frågor ska diskuteras, vilka arbetsuppgifter ska fördelas etc.

Någon måste ta ansvar för att kalla till mötet, ofta ordförande eller sekreteraren. Kallelsen ska självfallet innehålla uppgifter om tid och plats men också om vilka frågor som ska diskuteras - ett förslag till dagordning, en enkel plan som talar om i vilken ordning olika ärenden ska tas upp.

Nu är det inte bara styrelsen som ska arbeta i en förening, ju fler av medlemmarna som engagerar sig desto lättare och bättre fungerar klubben.

Även om du kanske inte har tid eller lust att engagera dig kan du ändå vara med och påverka, idéer är alltid välkomna, det är bara att prata med någon av styrelsen.

Föreningen blir vad du och alla andra medlemmar gör den till.



Några mötestermer

Härmed förklarar jag mötet öppnat. Ordförande öppnar mötet med denna fras och ett klubbslag.

Ordet är fritt. Innan beslut kan tas i någon fråga måste alla som vill yttra sig.

Är förslagen rätt uppfattade? Ordförande repeterar förslagen för att undvika felaktigheter.

Kan vi gå till beslut? Används som ett tecken på att diskussionen är avslutad.

Beslutar mötet...? Frågan ska ställas så att den går att besvara med ja eller nej.

Jag finner att mötet har beslutat... Frågan gör deltagarna uppmärksamma på att de kan begära votering om de tycker att ordförande hört fel i acklamationen.

Votering. Vid varje beslut kan votering begäras. Den kan ske öppet med handuppräkning eller slutet med röstsedlar.

Härmed förklarar jag mötet avslutat. Används tillsammans med ett klubbslag för att markera att mötet är slut.

Replik. Begärs ordet med "Replik" är det för att kort bemöta något som den tidigare talararen sagt.

Ordningsfråga/sakupplysning. Ordinarie talarlista bryts med "Ordförande, en sakupplysning / ordningsfråga". Det kan röra sig om; förslag på tidsbegränsning, streck i debatten, begäran om klargörande av fakta etc.

Streck i debatten. Efter beslut om streck i debatten får alla som vill anmäla sig på talarlistan och när de sedan talat finns det ingen möjlighet till ytterligare yrkanden.

Ajournering betyder uppskov och det kan vara allt från 10 min som rökpaus till månader i väntan på rätt tidpunkt. Man skall alltid ange när mötesförhandlingarna ska tas upp igen.

Bordläggning. Om någon tycker att ett beslut ska skjutas på framtiden kan man begära bordläggning. Till skillnad från ajournering, som avbryter hela mötet, fortsätter mötet med övriga frågor efter den bordlagda frågan.

Remiss. Vid remiss lämnar man över en fråga till en grupp eller kommitté för att den ska ge synpunkter eller arbeta vidare med frågan innan den tas upp igen.

Majoritet betyder flertal och för att ett beslut ska anses fattat på ett riktigt sätt, ska majoriteten av de närvarande stå bakom beslutet. Det finns både enkel och kvalificerad majoritet. Vid enkel majoritet krävs det bara att hälften av de närvarande bifaller. Kvalificerad majoritet kan kräva att 2 / 3, 3 / 4 eller större andel av de närvarande bifaller förslaget.

Reservation. Om man tycker att ett beslut är felaktigt kan man reservera sig. En reservation ska alltid föras in i protokollet.

Protokollsutdrag är ett intyg om att ett visst beslut är fattat. Utdraget ska innehålla alla uppgifter om mötet; tid, plats etc, och sedan den aktuella paragrafen eller delar av den.

KFUM Uppsala Kyokushin Karates stadgar

Antagna den 13 mars 1984, fastställda av Årsmöte den 17 maj 1984. Reviderade på Års- möte 1985.02.27, Årsmöte 1987.02.26, Årsmöte 1998.02.11 och Årsmöte 2023.03.29..

1 kap. Allmänt

§1 Föreningens namn och ändamål m.m.

Uppsala Kyokushin Karate (föreningen) är en ideell förening som vilar på grundläggande demokratiska principer, innebärande att all beslutanderätt i föreningen utgår från medlemmarna och utövas sakligt och opartiskt under dessa stadgar och med respekt för alla människors lika värde.

Föreningen har som ändamål att bedriva idrottslig verksamhet med särskild inriktning på att främja medlemmarnas utveckling inom Kyokushin karate. Idrottslig verksamhet inbegriper såväl barn- och ungdomsidrott som vuxenidrott. Varje medlem har rätt att delta i den idrottsliga verksamheten utifrån sina förutsättningar oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning. Föreningen har också som ändamål att utöka det allmänna intresset för Kyokushin karate och att växa som förening.

Föreningen ska motverka alla former av diskriminering och mobbning, och aktivt verka för en dopningsfri, rökfri och även i övrigt drogfri idrottslig verksamhet. Föreningen ska också eftersträva fredlig samverkan med andra karate- och budoföreningar inom och utom Sverige.

Allt arbete inom föreningen ska så långt som möjligt ske utan ekonomisk ersättning.

§2 Säte, organisationsnummer och tillhörighet

Föreningen har sitt säte i Uppsala. Organisationsnumret hos Skatteverket är 817604-9099. Organisationsnumret hos Riksidrottsförbundet (RF) är 20733.

Föreningen är bland annat medlem i Swedish Karate Kyokushinkai (SKK) och Svenska Budo- och Kampsporförbundet (SB&K), vilket i sin tur är medlem i RF.

§3 Medlemmar

Föreningen består av de fysiska personer som är medlemmar i föreningen. Det ska finnas en medlemsförteckning som i anslutning till nya medlemsändelser ska uppdateras så snart som omständigheterna medger. Bestämmelser om medlemskap finns i 2 kap.

§4 Beslutande organ

Föreningens beslutande organ är

1. (det ordinarie) årsmötet,
2. extra årsmöte,
3. styrelsen, och
4. tekniska kommittén.

Bestämmelser om årsmötet och extra årsmöte, vilka är föreningens högsta beslutande organ, finns i 3 kap. I samma kap. finns också bestämmelser om valberedningen

som föreslår styrelse inför årsmötet eller, i förekommande fall, inför extra årsmöte. Bestämmelser om det näst högsta beslutande organet, styrelsen, finns i 4 kap. Bestämmelser om tekniska kommittén finns i 5 kap.

Föreningens beslutande organ får genom skriftligt eller protokollfört beslut tillsätta en kommitté eller liknande för visst uppdrag och vid behov överlåta sin beslutanderätt för detta uppdrag.

Samtliga organ som tillsätts i föreningen ska vara sammansatta så att de i så hög utsträckning som omständigheterna medger speglar föreningens mångfald.

§5 Verksamhets- och räkenskapsår samt styrelsens arbetsår

Föreningens verksamhetsår är, liksom dess räkenskapsår, detsamma som kalenderåret. Styrelsens arbetsår innefattar tiden mellan två på varandra följande ordinarie årsmöten.

§6 Firmateckning

Både styrelsens ordförande och kassör får var för sig enskilt teckna föreningens firma. Styrelsen får dessutom genom skriftligt eller protokollfört beslut utse annan person eller flera personer gemensamt till firmatecknare i enskilda ärenden eller grupper av ärenden.

§7 Revisorer och revision

Bestämmelser om revisorer och revision finns i 6 kap.

§8 Dessa stadgar

Bestämmelser om tolkningen av dessa stadgar och hur stadgarna kan ändras finns i 7 kap. I samma kap. anges också vad som gäller vid rättstvist mellan medlem och föreningen.

§9 Upplösning av föreningen

För upplösning av föreningen krävs att två likalydande beslut med minst fyra månaders mellanrum fattas av antingen det ordinarie årsmötet eller ett extra årsmöte. För att respektive beslut ska vara giltigt ska det fattas med en majoritet som omfattar minst 2/3 av antalet avgivna röster.

I beslut om upplösning av föreningen ska anges dels att föreningens tillgångar ska användas till ett bestämt idrottsfrämjande ändamål, dels var den upplösta föreningens handlingar m.m. ska arkiveras, t.ex. i folkrörelsearkiv eller motsvarande.

Beslutet, tillsammans med kopior av styrelsens och årsmötets protokoll i ärendet samt revisionsberättelse jämte balans- och resultaträkningar, ska omedelbart delges SKK och SB&K.

2 kap. Medlemskap

§1 Hur medlemskap erhålls

Föreningen är, med undantag för vad som anges i andra och tredje stycket, öppen för alla personer som är beredda att stödja föreningens ändamål. Medlemskap erhålls, med nämnda undantag, när medlemsavgift har betalats. Medlemskap kan också erhållas genom att årsmötet efter förslag från styrelsen utser hedersmedlem. En hedersmedlem ska på ett utomordentligt sätt ha främjat föreningens ändamål.

Medlem som har uteslutits får inte bli medlem igen utan styrelsens godkännande.

Person som har dömts för grov brottslighet eller av andra skäl har bedömts som olämplig kan av styrelsen nekas medlemskap. Styrelsens beslut enligt detta eller föregående stycke får överklagas i enlighet med vad som anges i RF:s stadgar.

§2 Medlems rättigheter och skyldigheter m.m.

Medlem

1. har rätt att delta i möten och andra sammankomster som anordnas för medlemmarna,
2. har rätt till information om föreningens angelägenheter,
3. ska följa föreningens stadgar och de beslut som i vederbörlig ordning har fattats av föreningen samt följa de i 1 kap. 2 § angivna organisationernas stadgar och styrande dokument,
4. ska betala medlemsavgift och övriga avgifter som i vederbörlig ordning har beslutats av föreningen (gäller dock inte hedersmedlem som varken behöver betala medlemsavgift eller träningsavgift),
5. har inte rätt till del av föreningens behållning eller egendom vid upplösning av föreningen, samt
6. godkänner genom sitt medlemskap att föreningen får behandla hans eller hennes personuppgifter enligt gällande rätt i syfte att bedriva verksamhet i enlighet med dessa stadgar och i enlighet med eventuella övriga villkor för behandling av personuppgifter som i vederbörlig ordning har beslutats av föreningen.

§3 Medlems rätt till idrottsutövande

Medlem som fullgör sina skyldigheter gentemot föreningen har rätt att delta i föreningens idrottsliga verksamhet på sätt som anges i 1 kap. 1 § andra stycket. Föreningen får dock uppställa krav för deltagande på vissa träningspass eller liknande (t.ex. utifrån nivåanpassning).

Medlem får delta i tävling endast om föreningen har medgett det.

§4 Utträde ur föreningen

Medlem som vill utträda ur föreningen ska skriftligen anmäla detta till styrelsen. I sådant fall avslutas medlemskapet omedelbart när anmälan har kommit styrelsen tillhanda.

Medlem som per den 31 januari inte har betalat det nya kalenderårets medlemsavgift anses ha begärt och beviljats utträde ur föreningen. Detta gäller dock inte hedersmedlem.

§5 Uteslutning ur föreningen

Styrelsen får fatta beslut om att medlem ska uteslutas ur föreningen. Beslutet får dock fattas först efter det att medlemmen inom viss av styrelsen angiven tid, minst 14 dagar, har fått tillfälle att yttra sig över de av styrelsen påstådda omständigheterna. Skäl för uteslutning föreligger när medlemmen

1. genom illojal verksamhet eller på annat sätt har motarbetat föreningens verksamhet eller ändamål, eller
2. genom grov brottslighet, medveten otillåten dopning eller på annat sätt uppenbart har skadat föreningens anseende.

I fall som utifrån kriterierna i första stycket bedöms som mindre allvarliga får styrelsen istället fatta beslut om att tilldela medlemmen en varning. En varning ger medlemmen möjlighet att vidta rättelse inom den tid som styrelsen anger. Om medlemmen enligt styrelsens bedömning inte har vidtagit rättelse inom den angivna tiden kan styrelsen besluta att medlemmen ska uteslutas ur föreningen. Beslut om varning får dock inte fattas utan att medlemmen inom viss av styrelsen angiven tid, minst 14 dagar, har fått tillfälle att yttra sig över de av styrelsen påstådda omständigheterna.

Skälen för beslutet om uteslutning eller varning ska redovisas i styrelsens beslut, liksom vad som gäller om medlemmen vill överklaga det. Senast tre dagar efter det att beslutet har fattats ska det skriftligen meddelas medlemmen. Om beslutet innebär uteslutning är medlemmen, utan hinder av 3 § och 1 kap. 1 § andra stycket, avstängd från föreningens verksamhet i sin helhet till dess att beslutet har vunnit laga kraft. Om styrelsen anser att det behövs får den besluta att avstängningen istället ska gälla från den tidpunkt då medlemmen enligt första stycket givits tillfälle att yttra sig över de påstådda omständigheterna.

Beslut om uteslutning eller varning får överklagas av den det rör. Överklagan sker i enlighet med vad som anges i RF:s stadgar. Vid bifall till överklagan gällande uteslutning ska medlemmens avstängning hävas omedelbart.

Utesluten eller avstängd medlem får inte krävas på avgifter. Utesluten eller avstängd medlem får inte kräva föreningen på återbetalning av tidigare inbetalda avgifter.

3 kap. Årsmötet och extra årsmöte

§1 Tidpunkt för och kallelse till årsmötet

(Det ordinarie) årsmötet hålls varje kalenderår före utgången av april månad på tid och plats som styrelsen bestämmer. Vid behov får styrelsen besluta att årsmötet ska genomföras som ett digitalt möte eller liknande.

Styrelsen ska på något lämpligt och allmänt vedertaget sätt kalla medlemmarna till årsmötet senast tre veckor i förväg. Har förslag väckts om stadgeändringar eller upplösning av föreningen eller om annan fråga av väsentlig betydelse för medlemmarna ska det anges i denna kallelse.

Kallelse ska också, jämte förslag till dagordning, anslås på medlemmarnas anslagstavla i föreningens lokaler senast en vecka före årsmötet. På samma anslagstavla ska också följande anslås senast en vecka före årsmötet: förslagen till verksamhets- och förvaltningsberättelser, revisionsberättelsen, förslag till verksamhetsplan för verksamhetsåret och till budget för räkenskapsåret, valberedningens förslag till kandidater i de olika aktuella valen samt styrelsens propositioner och inkomna motioner med styrelsens yttrande.

§2 Förslag som ska behandlas av årsmötet

Såväl medlem (genom motion) som styrelsen (genom proposition) får avge förslag till årsmötet. Motion ska vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet. Styrelsen ska till årsmötet avge skriftligt yttrande över motionen.

§3 Rösträtt samt yttrande- och förslagsrätt

Den som vid tidpunkten för årsmötet antingen är hedersmedlem eller har varit aktiv medlem i minst en månad och har fyllt 15 år har rösträtt på årsmötet, förutsatt att han eller hon inte är avstängd från föreningens verksamhet. Rösträtten är personlig och får inte utövas genom ombud. Aktiv medlem som är yngre än 15 år, och därför inte har rösträtt, har yttrande- och förslagsrätt på mötet.

§4 Beslutsföret

Årsmötet är beslutsföret med det antal röstberättigade medlemmar som är närvarande. Beslut i fråga av större ekonomisk betydelse för föreningen eller medlemmarna får inte fattas om det inte finns med i kallelsen till årsmötet. Detsamma gäller beslut om stadgeändringar eller upplösning av föreningen eller annan fråga av väsentlig betydelse för medlemmarna.

§5 Beslut och omröstning

Beslut i ärenden som inte är val mellan olika kandidater fattas med bifallsrop (acklamation) eller, efter begäran av röstberättigad medlem, efter omröstning (votering) som är öppen. Vid val mellan olika kandidater fattas beslut efter slutet votering.

Med undantag för sådana förslag som rör stadgeändring (7 kap. 2 §) eller upplösning av föreningen (1 kap. 9 §) avgörs vid votering alla ärenden genom enkel majoritet. Val avgörs genom relativ majoritet, innebärande att den/de som erhållit det högsta antalet röster är vald/valda oberoende av hur många som har röstat. Beslut i andra ärenden än val förutsätter absolut majoritet, innebärande att fler än hälften av antalet avgivna röster ska ha biträtt beslutet.

Vid lika röstetal i votering som inte avser val gäller det förslag som biträds av ordföranden vid årsmötet. Vid lika röstetal i votering som avser val gäller istället lotting.

Beslut som har fattats av årsmötet börjar gälla direkt om inte annat följer av beslutet.

§6 Valbarhet

Valbar som ledamot eller suppleant i styrelsen och som ledamot i valberedningen är den som är röstberättigad medlem och dessutom har fyllt 18 år. Revisor eller revisorssuppleant behöver inte vara medlem i föreningen.

§7 Valberedningen

Valberedningen ska bestå av tre ledamöter, varav en ska vara ordförande.

Valberedningen ska sammanträda vid behov och bereda valen inför det kommande årsmötet (8 § 12) eller, i förekommande fall, extra årsmöte. I sitt arbete ska valberedningen ha som mål att identifiera föreningens behov. Detta genom att kontinuerligt hålla sig underrättad om vad som händer i föreningen, hur föreningen utvecklas och huruvida det finns brist på viss kunskap eller erfarenhet. Att förtlöpande följa styrelsens och revisoremas arbete, liksom att tala med medlemmar och styrelseledamöter om deras syn på styrelsens förmåga att leda föreningen, är viktiga delar av detta arbete.

Utifrån föreningens behov ska valberedningen söka efter personer som tillsammans kan representera föreningens medlemmar på ett adekvat sätt, och som bidrar med kunskaper och erfarenheter till styrelsen. Valberedningen ska sträva efter att uppnå samsyn om sina slutliga kandidater. Vid votering inom valberedningen avgörs alla frågor genom enkel majoritet. Vid lika röstetal vinner det förslag som biträds av ordföranden.

Senast en vecka före årsmötet eller, i förekommande fall, extra årsmöte, ska valberedningen meddela de röstberättigade medlemmarna sina kandidater till de aktuella valen (jfr 1 §).

§8 Ärenden vid årsmötet

Vid årsmötet ska åtminstone följande ärenden finnas med på dagordningen:

1. Fastställande av röstlängd för årsmötet (vilka som har rösträtt).
2. Val av ordförande (som måste vara röstberättigad) och sekreterare för årsmötet.
3. Val av minst två protokolljusterare tillika röst-räknare.
4. Fråga om årsmötet har utlysts på rätt sätt.
5. Fastställande av dagordning (inkl. anmälan av övriga frågor till punkt 16).
6. a) Styrelsens verksamhets-berättelse för det senaste verksamhetsåret.

b) Styrelsens förvaltnings-berättelse (balans- och resultat-räkning) för det senaste räkenskapsåret.

7. Revisorns/revisoremas berättelse över styrelsens förvaltning under det senaste verksamhets-/räkenskapsåret (revisionsberättelsen).
8. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för den tidsperiod revisionen avser.
9. Fastställande av avgifter för medlemskap.
10. Fastställande av verksamhets-plan samt behandling av budget för det kommande verksamhets-/räkenskapsåret.
11. Behandling av propositioner och motioner.

Jämmt årtal

12. Val av
 - a) styrelsens ordförande för en tid av två år.
 - b) styrelsens sekreterare för en tid av två år.
 - c) ytterligare två styrelseledamöter för en tid av två år. Om varken den valda ordföranden eller den valda sekreteraren har varit medlem i föreningen i mer än två år i följd ska minst en av de båda styrelseledamöterna ha varit det.
 - d) ytterligare styrelseledamot/ ledamöter om fyllnadsval är nödvändigt för att styrelsen ska bli fulltalig. Fyllnadsvalet får inte resultera i att styrelsen har en majoritet av ledamöter som har varit medlemmar i föreningen i mindre än två år i följd.
 - e) två suppleanter till styrelsen för en tid av ett år.
 - f) en eller helst två revisorer jämte en revisorssuppleant för en tid av ett år. I detta val får inte de som ska vara ledamöter eller suppleanter i styrelsen delta.
 - g) tre ledamöter i valberedningen för en tid av ett år, av vilka en ska utses till ordförande, tillika samman-kallande.

Udda årtal

12. Val av
 - a) styrelsens vice ordförande för en tid av två år.
 - b) styrelsens kassör för en tid av två år.
 - c) ytterligare en styrelseledamot för en tid av två år.
 - d) ytterligare styrelseledamot-/ledamöter om fyllnadsval är nödvändigt för att styrelsen ska bli fulltalig. Fyllnadsvalet får inte resultera i att styrelsen har en majoritet av ledamöter som har varit medlemmar i föreningen i mindre än två år i följd.
 - e) två suppleanter till styrelsen för en tid av ett år.
 - f) en eller helst två revisorer jämte en revisorssuppleant för en tid av ett år. I detta val får inte de som ska vara ledamöter eller suppleanter i styrelsen delta.
 - g) tre ledamöter i valberedningen för en tid av ett år, av vilka en ska utses till ordförande, tillika sammankallande.

13. Eventuella avtackningar och utmärkelser.

14. Beslut om eventuella hedersmedlemmar.

15. Beslut om eventuella ekonomiska ersättningar till medlemmar samt, när det är aktuellt, information om styrelsens beslut om ekonomiska ersättningar till medlemmar under arbetsåret.

16. Eventuella övriga frågor som anmäls i samband med att dagordningen fastställs. Beslut i fråga av större ekonomisk eller annan väsentlig betydelse för föreningen eller medlemmarna får dock enligt 4 § inte fattas om det inte har angivits i kallelsen till årsmötet.

§9 Extra årsmöte

Styrelsen ska kalla medlemmarna till extra årsmöte

1. när en revisor begär det,
2. när minst 10 procent av föreningens

röstberättigade medlemmar begär det, eller

3. när styrelsen anser att det är påkallat av andra skäl.

Begäran enligt första stycket 1-2 ska göras skriftligen till styrelsen med angivande av skälen för begäran. När styrelsen har mottagit en sådan begäran ska den inom 14 dagar på något lämpligt och allmänt vedertaget sätt kalla till ett extra årsmöte som ska hållas senast två månader efter det att begäran inkom till styrelsen.

Underlåter styrelsen att utlysa eller kalla till extra årsmöte efter begäran enligt första stycket 1-2 får istället den/de som har begärt det extra årsmötet utlysa det på något lämpligt och allmänt vedertaget sätt.

Oavsett skäl för extra årsmöte ska kallelse med förslag till dagordning för mötet (också) anslås på medlemmarnas anslagstavla i föreningens lokaler senast två veckor i förväg.

Vid extra årsmöte får endast det eller de ärenden som har föranlett mötet upptas till behandling. Om rösträtt, beslutsförhet, beslut och omröstning samt valbarhet på extra årsmöte gäller vad som sägs i 3-6 §§.

4 kap. Styrelsen

§1 Styrelsens sammansättning

Styrelsen består av sju (ordinarie) ledamöter, av vilka en är ordförande, en är vice ordförande, en är sekreterare och en är kassör. Om styrelsens ordförande eller vice ordförande lämnar sitt uppdrag i förtid ska styrelsen så snart det kan ske besluta att annan ledamot ska vara vice ordförande.

Till styrelsen är också två suppleanter knutna. Om dessa finns bestämmelser i 2 §.

§2 Om ledamot uteblir från styrelsemöte eller lämnar sitt uppdrag – suppleants roll

Om en eller två ledamöter uteblir från ett styrelsemöte ska en respektive två suppleanter ersätta ledamoten/ledamöterna.

Om en eller två ledamöter lämnar sina uppdrag i förtid ska en respektive två suppleanter ersätta ledamoten/ledamöterna under tiden fram till nästkommande årsmöte.

Om tre eller flera ledamöter har lämnat sina uppdrag i förtid ska styrelsen så snart det kan ske kalla till extra årsmöte för fyllnadsval. Det behövs dock inte om det ordinarie årsmötet ska sammanträda inom någon månad.

Styrelsen ska vid arbetsårets första sammanträde besluta hur suppleant-ersättningssystemet (turordningssystem eller motsvarande) ska vara utformat för att det ska vara förutsebart i alla rimligt tänkbara fall.

Suppleant som ersätter ordinarie ledamot anses vara ledamot under den tid han eller hon ersätter den ordinarie ledamoten.

§3 Styrelsemötet och styrelsens beslutsförhet

Vid styrelsemöte bör följande personer närvara:

1. styrelsens ledamöter,
2. styrelsens suppleanter,
3. ordföranden i tekniska kommittén samt
4. vid behov, av styrelsen särskilt adjungerad ledamot för viss sakfråga.

Ordföranden i tekniska kommittén ska kallas till styrelsemöte och tillsändas protokoll på samma sätt som styrelsens ledamöter och suppleanter. Samtliga styrelsens upp till sju ordinarie ledamöter som närvarar vid styrelsemötet har rösträtt. Suppleant har rösträtt endast när han eller hon ersätter någon av de ordinarie ledamöterna. Inga andra som närvarar vid mötet har rösträtt. Suppleant har dock alltid, i likhet

med ordföranden i tekniska kommittén och av styrelsen särskilt adjungerad ledamot, yttrande- och förslagsrätt under styrelsemötena.

Styrelsen får fatta beslut inom sitt ansvarsområde när minst fem röstberättigade ledamöter, av vilka en är (vice) ordföranden, deltar i beslutfattandet. Därvid gäller enkel majoritet, dock att inga beslut får fattas utan att minst tre biträder det. Vid lika röstetal vinner det förslag som biträds av ordföranden.

Över styrelsemöte ska protokoll upprättas. Skiljaktig mening till beslut ska också antecknas i protokollet.

§4 Styrelsens uppgifter

Styrelsen ansvarar för föreningens angelägenheter. Det innebär att styrelsen har ett övergripande ansvar för föreningens verksamhet och för att tillvarata medlemmarnas intressen inom ramen för dessa stadgar och andra styrande dokument.

Det åligger styrelsen särskilt

1. att planera, leda och fördela arbetet inom föreningen samt vid behov upprätta instruktioner eller liknande; i detta ligger också att inför årsmötet ta fram förslag till verksamhetsplan för verksamhetsåret,
2. att fatta de beslut som ankommer på styrelsen enligt dessa stadgar,
3. att verkställa av årsmötet eller, i förekommande fall, det extra årsmötet fattade beslut,
4. att övervaka att dessa stadgar och andra i vederbörlig ordning fattade beslut efterlevs,
5. att ansvara för och förvalta föreningens medel,
6. att fortlöpande informera medlemmarna om föreningens angelägenheter i den utsträckning som är möjlig utan att informationen riskerar skada föreningens intressen,
7. att tillställa revisorerna räkenskaper m.m. enligt 6 kap.,
8. att förbereda årsmötet och, i förekommande fall, extra årsmöte,
9. att utse representanter till externa organisationer,
10. att ansvara för föreningens policy gällande upplåtelse av föreningens lokaler till andra än föreningens medlemmar,
11. att säkerställa att medlemsförteckning och inventarieförteckning (i vilken också föreningens förvärvade priser införs) förs och att medlemmarna betalar föreskrivna avgifter,
12. att säkerställa att föreningen söker bidrag från stat, kommun och idrottsorganisationer m.fl., samt
13. att säkerställa att föreningens medlemmar är försäkrade på ett i verksamheten betryggande sätt, liksom föreningens byggnader, idrottsmateriel och övriga inventarier.

Styrelsen får besluta om träningsavgift för att finansiera den löpande verksamheten. Avgiften kan avse helt verksamhetsår eller hel eller del av termin. Träningsavgiften ska vara densamma för alla aktivt tränande medlemmar, med undantag för (i) hedersmedlemmar, (ii) gäster från andra föreningar som enligt beslut av styrelsen har befriats från avgiften samt (iii) medlemmar som av ålders- eller hälsoskäl eller liknande enligt beslut av styrelsen betalar reducerad avgift. Med aktivt tränande medlem avses medlem som närvarar vid minst fyra träningstillfällen under en termin.

Styrelsen får även besluta att efterskänka träningsavgiften för enskilda medlemmar som innehar förtroendeuppdrag eller på annat sätt främjar föreningens ändamål.

Styrelsen får vid behov, utan hinder av 1 kap. 1 § fjärde stycket, besluta att utge ersättning till medlem, dock med högst en tiondels prisbasbelopp per medlem och år. Styrelsen ska på årsmötet redovisa vilka ersättningar den har beslutat under arbetsåret och skälen för sina beslut.

För högre ersättningsbelopp till medlem än vad som anges i föregående stycke krävs beslut av årsmötet efter förslag från styrelsen.

§5 Särskilt om styrelsens ordförande

Styrelsens ordförande ska vara föreningens officiella representant och dessutom leda styrelsens förhandlingar och arbete.

§6 Särskilt om styrelsens vice ordförande

Styrelsens vice ordförande ska träda i ordförandens ställe så snart som ordföranden har förhinder att fullgöra vad som ankommer på honom eller henne.

Om styrelsens ordförande lämnar sitt uppdrag i förtid ska den vice ordföranden ersätta ordföranden under tiden fram till nästkommande årsmöte.

Vad som enligt dessa stadgar gäller för styrelsens ordförande gäller också för den vice ordföranden när han eller hon har trätt i ordförandens ställe.

§7 Särskilt om styrelsens sekreterare

Styrelsens sekreterare ska säkerställa

- att styrelsens sammanträden och föreningens möten – inklusive årsmötet och extra årsmöte – blir förberedda och att protokoll förs över dem,
- att inkomna skrivelser registreras och förvaras,
- att utgående skrivelser blir undertecknade och att kopior av dessa blir förvarade, samt
- att förslag till verksamhetsberättelse upprättas årligen.

§8 Särskilt om styrelsens kassör

Styrelsens kassör ska säkerställa

- att fordringar drivs in och att föreningens betalningar görs i tid,
- att föreningens bokföring hålls aktuell genom att bok förs över föreningens räkenskaper,
- att förvaltningsberättelser i form av balans- och resultaträkningar upprättas årligen,
- att underlag för budget och budgetuppföljning utarbetas årligen,
- att föreningens skatter, avgifter och skulder betalas i rätt tid,
- att i förekommande fall deklaration upprättas samt att särskilda kontrolluppgifter, uppboordsdeklarationer och övriga föreskrivna uppgifter inom skatte- och avgiftsområdet avges, samt
- att styrelsen hålls fortlöpande underrättad om föreningens räkenskaper.

5 kap. Tekniska kommittén

§1 Hur tekniska kommittén tillsätts

Utgångspunkten är att samtliga aktivt tränande medlemmar som innehar graden 1 dan eller högre ska vara ledamöter i tekniska kommittén. Undantag görs i förekommande fall för den som avböjer medverkan i kommittén.

Om tekniska kommittén utifrån bestämmelserna i första stycket inte skulle bestå av minst tre ledamöter ska styrelsen bland föreningens högst graderade aktivt tränande medlemmar i övrigt utse så många ledamöter som behövs för att kommittén under styrelsens arbetsår ska bestå av totalt minst tre ledamöter.

Om tekniska kommittén endast består av tre ledamöter och någon av dessa skulle lämna sitt uppdrag i förtid ska kommittén utse en ersättare inom en månad.

§2 Om ledamöterna i tekniska kommittén

Samtliga ledamöter i tekniska kommittén förväntas

aktivt bidra i kommitténs arbete.

Ordföranden i styrelsen får inte vara ledamot i tekniska kommittén, men förväntas ändå närvara vid kommitténs sammanträden. Tekniska kommittén får vid behov adjungera ytterligare ledamöter till sina sammanträden. Adjungerad ledamot saknar dock, liksom ordföranden i styrelsen, rösträtt i kommittén, men har yttrande- och förslagsrätt.

§3 Ordförande i tekniska kommittén

En av ledamöterna i tekniska kommittén – som inte samtidigt är ledamot eller suppleant i styrelsen – ska vid kommitténs första sammankomst under kalenderåret utses till att vara ordförande. Detta ska ske genom slutet votering bland kommittéledamöterna. Vid lika röstetal i ordförandevallet gäller lotning.

Ordförande i tekniska kommittén är dess officiella representant och leder även kommitténs förhandlingar och arbete. Av 4 kap. 3 § följer dessutom att ordföranden i tekniska kommittén bör närvara vid föreningens styrelsemöten.

§4 Tekniska kommitténs uppgifter

Tekniska kommittén ansvarar för att föreningen tränar Kyokushin karate enligt de regler och normer som har utfärdats av SKK och den internationella organisation som SKK tillhör.

Det åligger tekniska kommittén särskilt

1. att ansvara för att graderingar genomförs,
2. att säkerställa att det finns instruktörer där sådana behövs, samt
3. att fatta de beslut som behövs inom ramen för föreningens kyokushinrelaterade verksamhet.

§5 Tekniska kommitténs sammanträden

Tekniska kommittén ska ha sammanträde vid behov, dock minst två gånger om året. Ordföranden kallar till sammanträde. Över sammanträde ska protokoll upprättas av för ändamålet utsedd protokollförare. Såväl tekniska kommitténs ledamöter som styrelsens sekreterare och ordförande ska få kopia av protokollet så snart det kan ske.

Tekniska kommittén ska så långt som möjligt sträva efter att uppnå samsyn innan beslut fattas. Kommitténs beslut fattas med acklamation eller, om ledamot så begär, efter votering. Vid votering avgörs alla frågor genom enkel majoritet. Vid lika röstetal vinner det förslag som biträds av kommitténs ordförande.

6 kap. Revisorer och revision

§1 Revisorerens uppgift

Revisor/revisorererna är medlemmarnas oberoende ombud för granskning av hur styrelsen fullgör sitt uppdrag. Granskningen ska inför årsmötet omsättas i en revisionsberättelse som ska avse styrelsens förvaltning och räkenskaper för det senaste verksamhets- och räkenskapsåret. Revisor/revisorererna ska överlämna sin upprättade revisionsberättelse till styrelsen senast 14 dagar före årsmötet.

Om två revisorer inte har kunnat uppnå samsyn gällande hur styrelsen har fullgjort sitt uppdrag ska information om detta lämnas på årsmötet.

§2 Tillgång till information

Revisorerna har rätt att på begäran så snart det kan ske ta del av föreningens räkenskaper, årsmötes- och styrelseprotokoll, medlemsförteckning och övriga handlingar av betydelse för revisorerna. En sammanställning över föreningens räkenskaper ska dessutom genom styrelsens försorg ha kommit revisorerna tillhanda senast en månad före årsmötet.

7 kap. Dessa stadgar

§1 Tolkning av stadgarna

Om styrelsen har uppmärksammat eller uppmärksamats på att tolkningen av någon bestämmelse i dessa stadgar framstår som oklar ska frågan av styrelsen hänskjutas till nästkommande årsmöte för tolkning. Detsamma gäller för omständigheter som inte har förutsetts i stadgarna. I brådskande fall får tolkningsfrågan avgöras tillfälligt av styrelsen. Styrelsen ska vid sådana förhållanden tolka stadgarna i ljuset av skrivningarna i 1 kap. 1 §.

§2 Ändring av stadgarna

För ändring av dessa stadgar krävs att två likalydande beslut med minst fyra månaders mellanrum fattas av antingen det ordinarie årsmötet eller ett extra årsmöte. För att vara giltigt ska respektive beslut fattas med en majoritet som omfattar minst 2/3 av antalet avgivna röster.

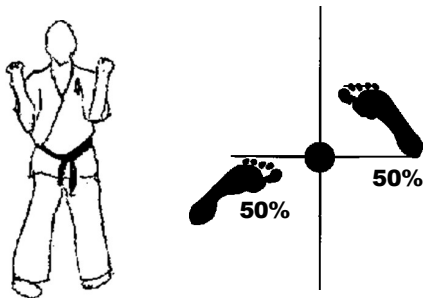
Förslag till ändring av stadgarna får skriftligen lämnas av såväl medlem som styrelsen. Styrelsen ska skriftligen yttra sig över medlems förslag.

§3 Tvist mellan medlem och föreningen

Talan i tvist mellan medlem och föreningen får inte väckas vid allmän domstol. Sådan tvist ska istället, om inte annat är särskilt föreskrivet, avgöras enligt lagen om skiljeförfarande. Dock ska följande gälla rörande kostnaderna för skiljeförfarandet: Vardera parten svarar för egna kostnader liksom för kostnaderna för den skiljeman parten utsett. Ordförandens kostnader, inklusive kostnaderna för eventuell sekreterare, delas lika mellan parterna.

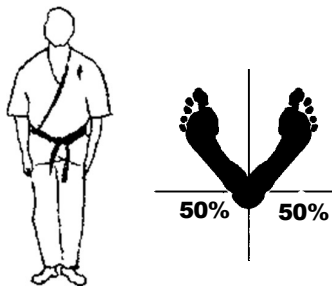
Sanchin Dachi

Placera fötterna axelbrett isär med höger fots häl i linje med bakre fotens tår. Vrid ut hälarna och sitt ned med rak rygg. Tårna ska greppa om underlaget, varje muskel är spänd och höfterna fokuserade. Knänarna ska vara så nära varandra att de skyddar mot Kin Geri.



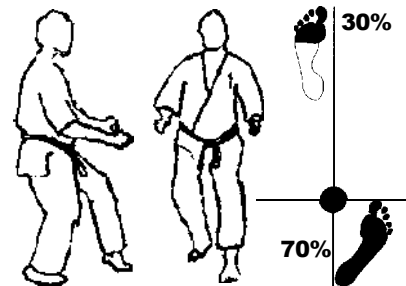
Musubi Dachi

Hälarna ihop, fötterna 45° utåt och vikten jämt fördelad mellan benen. Händerna längs sidorna. En ceremoniell ställning som bland annat används i samband med kata.



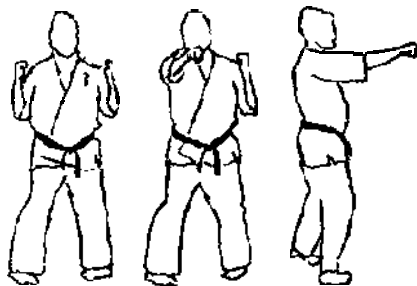
Kokutsu Dachi

Stå med fötterna ihop. Vrid höger fot 45° och flytta fram vänster fot tre steg. Lyft främre häl från underlaget och sitt ned med rak rygg. Den mesta vikten på bakre benet, ungefär 70-30% fördelning mellan främre och bakre. Främre knä ska vara i linje med främre häl. Bakre knä är straxt framför de bakre tårna. Ryggen är i linje med baken och den bakre hälen.



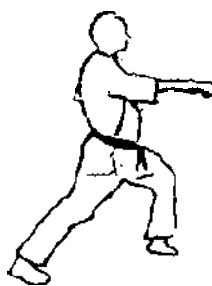
Ago Uchi

Ett snärtigt slag mot hakan. I utgångspositionen hålls händerna i höjd med hakan straxt utanför axlarna, armbågarna är framför kroppen och vinklade rakt nedåt. Slaget ska vara snabbt och snärtigt.



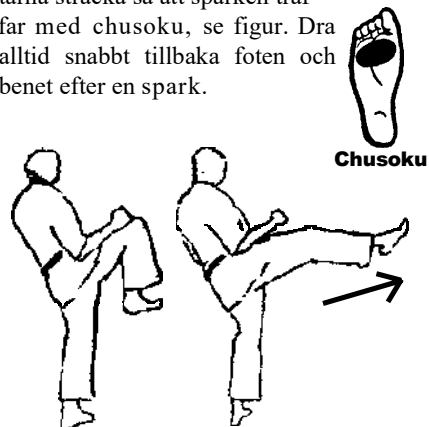
Gyaku Tsuki, Chudan

Gyaku betyder motsatt och Gyaku Tsuki är en Seiken Tsuki med den hand som är motsatt hand till det ben som är fram i ställningen. Tekniken används ofta efter blockeringar då det får extra kraft från höftvridningen.



Mae Geri Chudan Chusoku

Lyft knät över träffpunkten och sparka sedan ut framåt med foten och tårna sträcka så att sparken träffar med chusoku, se figur. Dra alltid snabbt tillbaka foten och benet efter en spark.



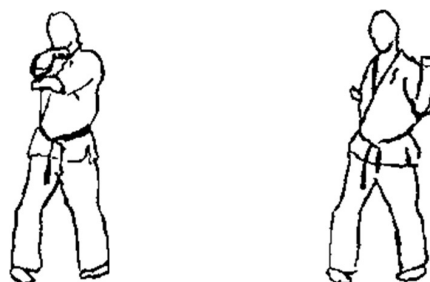
Seiken Chudan Soto Uke

Blockeringen startar med att handen som ska blockera placeras bakom huvudet med seikens handflats sida mot nacken. Hikitehanden stöder mot motsatt axel, armbågen framåt, parallell med underlaget. Armen som blockerar förs ned åt sidan så att handen hamnar i höjd med hakan och förs i en cirkulär rörelse förbi kroppen. Precis innan blockeringen avslutas vrids armen så att handflatsidan är vänd mot kroppen. Armen måste vara förbi kroppen.



Seiken Chudan Uchi Uke

Blockeringen startar med att Hikitehanden täcker som en Seiken Tsuki i höjd med axeln. Handen som ska blockera hämtas från Hikitearmens armhåla med tumsidan mot kroppen och Seikenhandflatan mot underlaget. Armen som blockerar förs i en cirkulär rörelse förbi centerlinjen och stannar vid sidan av kroppen med handen i höjd med hakan.



Taikyoku Sono Ichi & Taikyoku Sono Ni

Kata betyder form och kataträning, liksom all karateträning, är en strävan efter perfektion. Teknik, balans, koordination, form, fart och styrka är alla viktiga delar vid genomförandet av en kata.

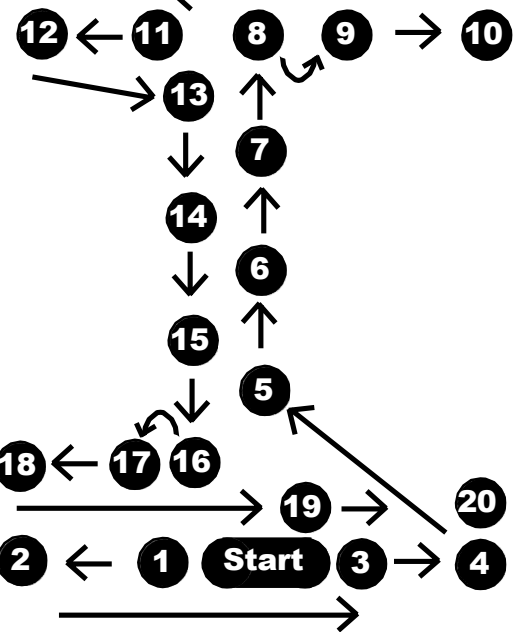
Det tar många, många repetitioner att lära sig en kata och att nå den riktiga förståelsen för en kata tar många år.

Taikyoku Sono Ichi är den första katan inom Kyokushin. Rörelsemönstret liknar ett liggande H, teknikerna är Seiken Mae Gedan Barai och Seiken Oi Tsuki, alla slag är i Chudan höjd.

Taikyoku Sono Ni är som Taikyoku Sono Ichi med den skillnaden att alla slag är i Jodan istället för Chudan.

Rörelsemönster

Taikyoku Sono Ichi & Ni



Start Stå vä n d m ot Shinden i Fudo Dachi. Efter att instruktören sagt katans namn och Yoi, intas Yoi Dachi. Vid "Mogorei" görs katan utan räkning efter "Hajime".



1 Vänd åt vänster och in tag Hidari i Zenkutsu Dachi med en Seiken Mae Gedan Barai



2 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



3 Dra höger ben diagonalt bakåt och vänd 180° till Migi Zenkutsu Dachi med Seiken Mae Gedan Barai



4 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



5 Flytta vä nster ben snett bakåt och vrid 90° in i Hidari i Zenkutsu Dachi med Seiken Mae Gedan Barai



6 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



7 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



8 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Chudan med **Kiai**



9 Flytta vä nster ben bako m ryggen och vänd i Ura till Hidari Zenkutsu Dachi med Seiken Mae Gedan Barai



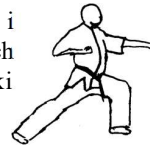
10 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



11 Dra höger ben diagonalt bakåt och vänd 180° till Migi Zenkutsu Dachi med Seiken Mae Gedan Barai



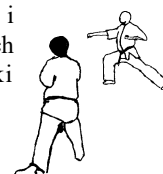
12 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



13 Flytta vä nster ben snett bakåt och vrid 90° in i Hidari i Zenkutsu Dachi med Seiken Mae Gedan Barai



14 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



15 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



16 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Chudan med **Kiai**



17 Flytta vä nster ben bako m ryggen och vänd i Ura till Hidari Zenkutsu Dachi med Seiken Mae Gedan Barai



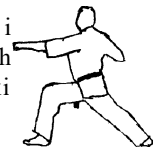
18 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



19 Dra höger ben diagonalt bakåt och vänd 180° till Migi Zenkutsu Dachi med Seiken Mae Gedan Barai



20 Tag ett steg framåt i Zenkutsu Dachi och slå Seiken Oi Tsuki Chudan



Sanbon Kumite

Sanbon Kumite betyder trestegs fighting och var, tillsammans med Ippon Kumite (enstegs fight), i princip den enda form av fighting som tränades i traditionell karate.

Utgångsläget är enligt figur 1 nedan, båda står i Fudo Dachii mot varandra.

På kommando "Sanbon Kumite, Yoi" intas Yoi Dachii. Efter "Kamaete" intar den attackerande (A) Zenkutsu Dachii och gör Seiken Mae Gedan Barai med Kiai, figur 2.

Första stegets attack är en Seiken Oi Tsuki Jodan. Den för-

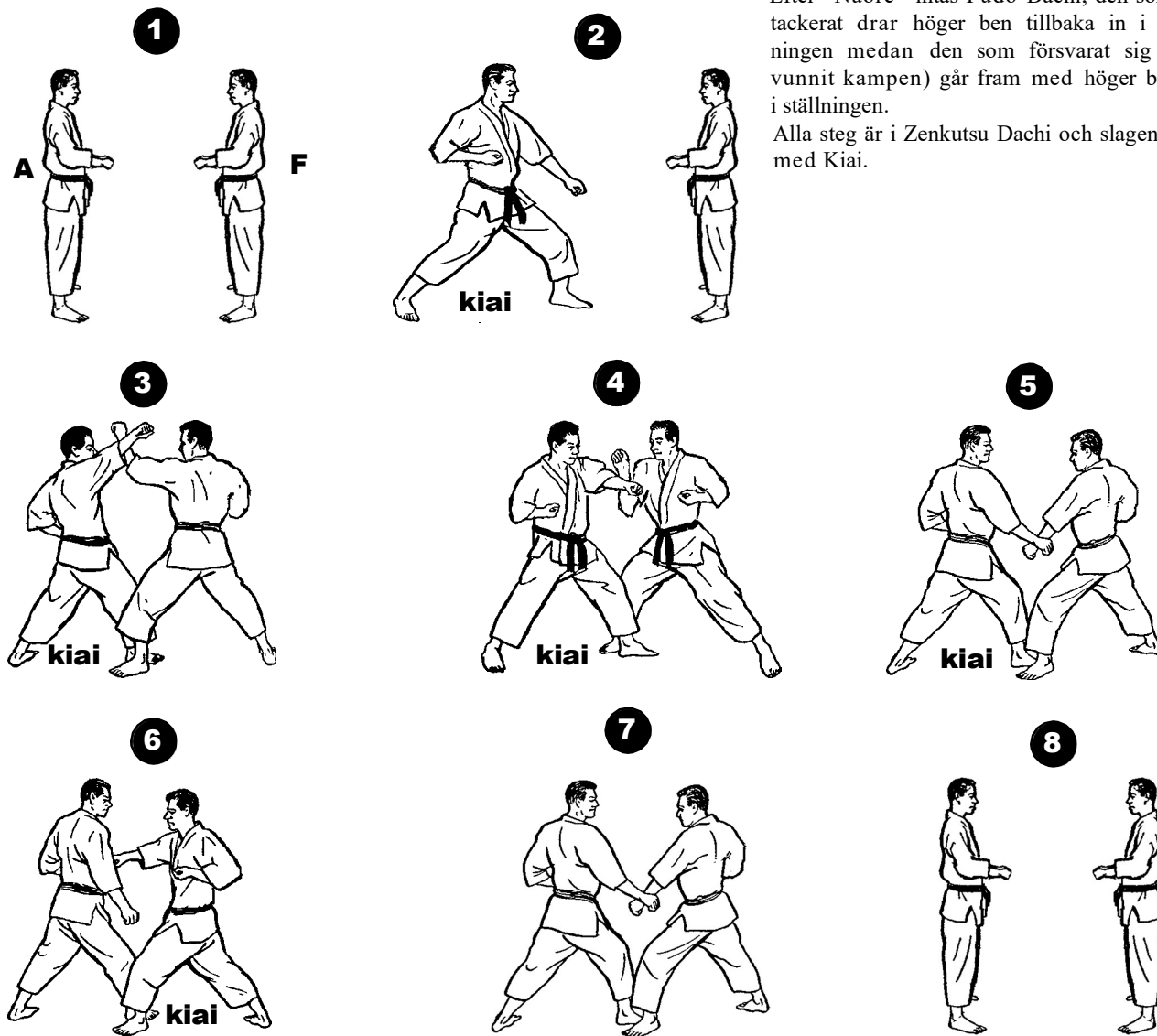
svarande intar Zenkutsu Dachii och blockerar med Seiken Jodan Uke, figur 3.

Andra steget är attacken Seiken Oi Tsuki Chudan och försvaret Seiken Chudan Soto Uke, figur 4.

I tredje steget slår den attackerande en Seiken Oi Tsuki Gedan. Den försvarande blockerar med Seiken Mae Gedan Barai, figur 5, kontrarar med Seiken Gyaku Tsuki Chudan, figur 6, och avslutar med att blockera en Seiken Mae Gedan Barai igen, figur 7.

Efter "Naore" intas Fudo Dachii, den som attackerat drar höger ben tillbaka in i ställningen medan den som försvarat sig (och vunnit kampen) går fram med höger ben in i ställningen.

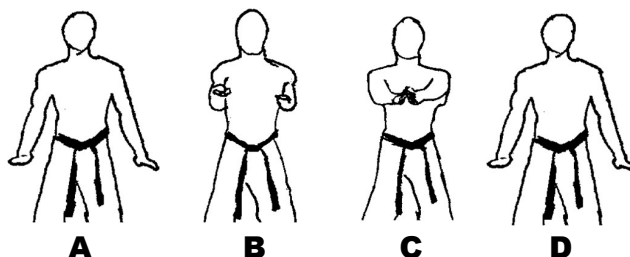
Alla steg är i Zenkutsu Dachii och slagen sker med Kiai.



Nogare

Nogare är en teknik för att snabbt och effektivt kontrollera andningen. Det är mycket viktigt att andas korrekt i karate, som vid all annan ansträngande fysisk aktivitet. En bra andning gör att man orkar mer och får en bra hållning. Stå avslappnat med armarna längs sidorna, figur A. Dra in ett djupt andetag genom näsan och fyll lungorna och magen. Samtidigt dras händerna upp till bröstet, figur B. Håll andan medan händerna förs rakt ut, figur C. Släpp långsamt ut luften genom munnen samtidigt som händerna förs i en halvcirkel tillbaka till startpositionen, figur D. Utandningstiden ska vara ungefär dubbelt så lång som inandningen.

Händerna kan även gå från D till A och då hålls handflatorna uppåt i C, som om man lyfter upp vatten.



基督教青年同盟

ウプサラ

極真空手